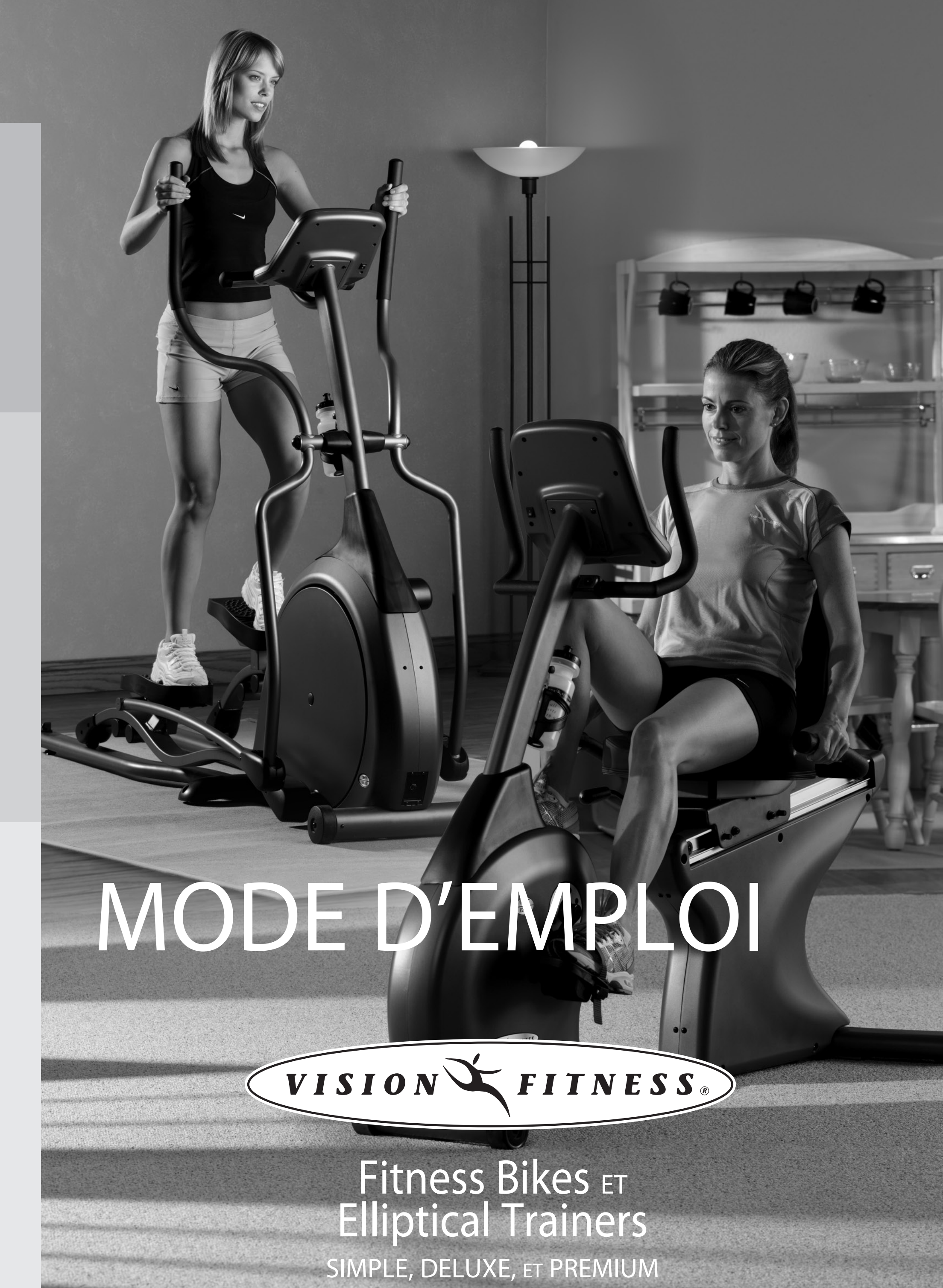


MODE D'EMPLOI
VISION FITNESS®
Fitness Bikes ET
Elliptical Trainers
SIMPLE, DELUXE, ET PREMIUM

Félicitations ! Avec ce vélo elliptique Vision Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant cet elliptique Vision Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre elliptique Vision Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

A titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement musculaire
- Augmentation du tonus au quotidien
- Meilleure résistance au stress
- Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions
- Confiance en soi renforcée

Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être. Votre vélo elliptique Vision Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener à bien vos exercices. Rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.

Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouvel appareil d'entraînement et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

Certains travaux de maintenance sur votre appareil doivent être effectués exclusivement par votre revendeur agréé Vision Fitness. En cas de besoin, n'hésitez pas à le contacter sans délai. Si jamais vous êtes confronté à des difficultés auxquelles votre revendeur ne peut remédier, veuillez vous adresser directement à Vision Fitness.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen
Tél. : +49 (0)2234 – 9997-100
Fax : +49(0)2234 -9997-200
e-mail : info@visionfitness.de

Table des matières

CONSIGNES DE SÉCURITÉ
VEUILLEZ LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre appareil d'entraînement.
Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes.

ATTENTION! Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution et de blessure :

- Utilisez impérativement votre appareil d'entraînement tel que décrit dans le mode d'emploi. N'employez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
- N'introduisez jamais d'objets dans un des orifices de votre appareil d'entraînement à domicile.
- Ne retirez pas les carters de votre vélo elliptique ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
- N'utilisez pas le vélo elliptique s'il ne fonctionne pas parfaitement bien, s'il est endommagé ou s'est trouvé au contact de l'eau. Dans ce cas, adressez-vous à votre revendeur.
- N'utilisez pas votre appareil d'entraînement en plein air.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de surfaces chauffées.
- Pour arrêter l'appareil, positionnez l'interrupteur sur ARRET et retirez le câble électrique de la prise.
- Utilisez uniquement le câble électrique fourni par Vision Fitness.
- Ne faites jamais passer le câble électrique sous un tapis et ne posez aucun objet sur le câble qui risquerait de le coincer ou de l'abîmer.
- Retirez le câble électrique quand l'appareil n'est pas utilisé ou quand vous souhaitez le déplacer.

ENFANTS

- Votre appareil d'entraînement ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
- Pendant votre séance d'entraînement, veillez à tenir suffisamment éloignés de votre appareil les enfants en bas âge et animaux domestiques.

AUTRES CONSIGNES DE SECURITE RELATIVES A L'EMPLOI DE VOTRE VELO ELLIPTIQUE VISION FITNESS

ATTENTION ! Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

- Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans votre appareil d'entraînement.
- Lisez ce mode d'emploi avant de commencer l'entraînement.

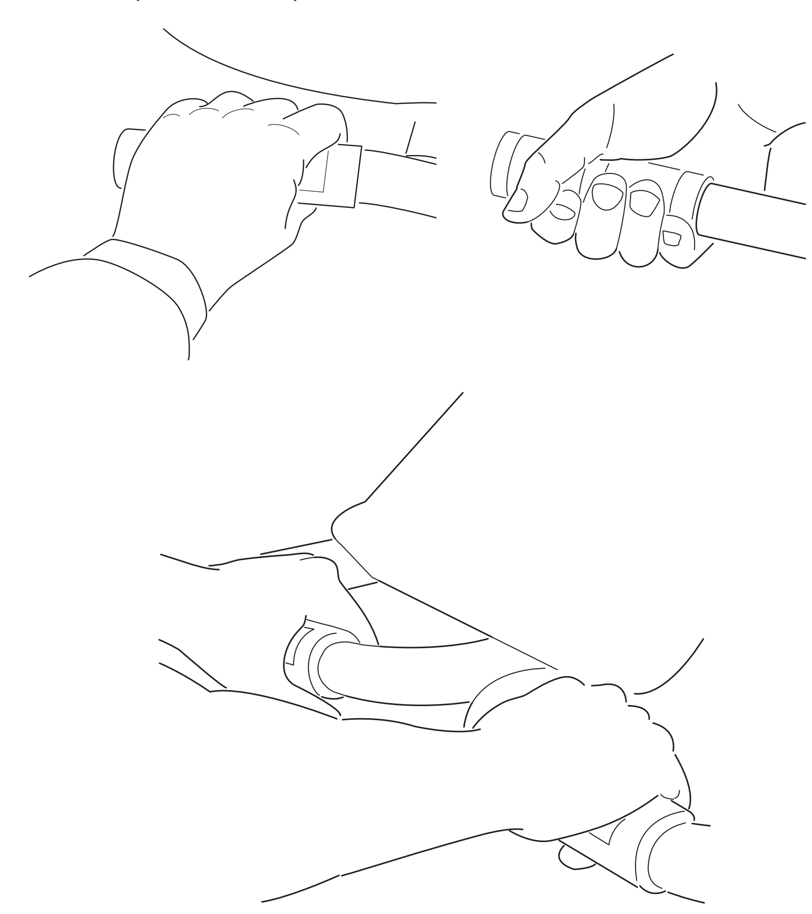
ENTRETIEN

- N'utilisez pas de produits corrosifs pour nettoyer votre appareil de remise en forme.

CAPTEURS CARDIAQUES

PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. La console indique alors votre fréquence cardiaque. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis relâchez-les sans quoi, à la longue, vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières. Quelques secondes peuvent s'écouler avant que votre fréquence cardiaque actuelle soit affichée.



CONSOLES DISPONIBLES

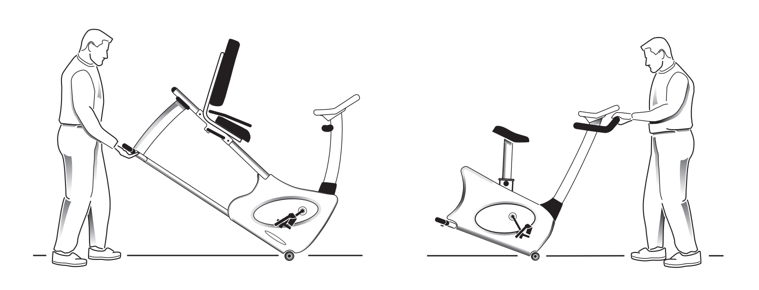


MONTAGE

Nous vous recommandons de faire installer votre vélo elliptique Vision Fitness par un revendeur agréé. Toutefois, si vous souhaitez l'assembler vous-même, veuillez lire et respecter les instructions de montage jointes au présent mode d'emploi, ce dans l'intérêt de votre propre sécurité. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre revendeur.

TRANSPORT

Votre vélo elliptique Vision Fitness est doté à l'avant de roulettes de transport facilitant son déplacement. Pour le transporter, saisissez fermement l'appareil à l'extrémité de son cadre, soulevez-le avec précaution et déplacez-le en le poussant sur les roulettes de transport.



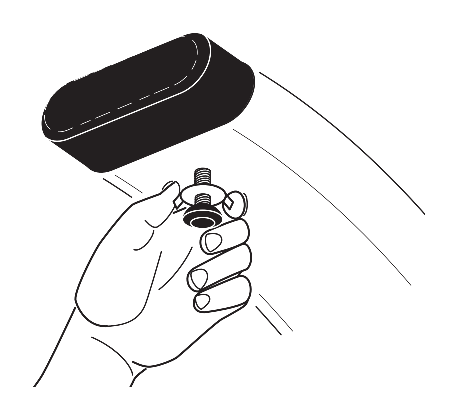
ATTENTION Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds de qualité supérieure. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

MISE EN PLACE CHEZ VOUS

Veuillez suivre les instructions pour placer votre vélo dans l'endroit où il pourra être le mieux utilisé. Il est primordial que vous placiez votre vélo dans une pièce confortable et attirante. Eviter de mettre votre vélo dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. La poursuite de l'exercice se fera seulement si vous le faites dans un environnement propice et attrayant.

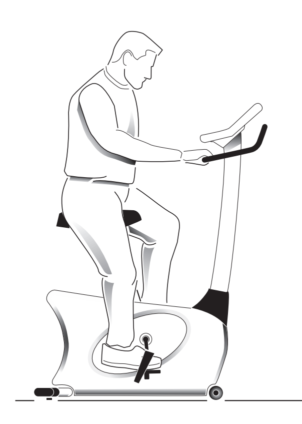
STABILISER LE VELO

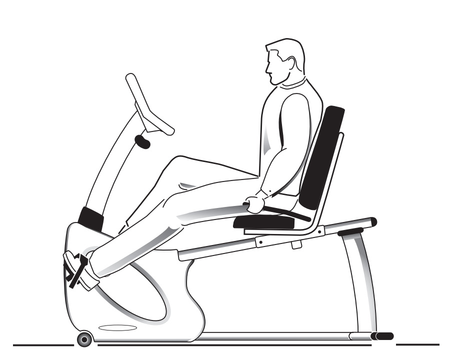
Après avoir positionné le vélo dans le lieu convenu, vérifiez sa stabilité en essayant de le faire balancer d'un côté puis de l'autre. Si le vélo oscille ou est instable, il doit être ajusté. Déterminez quel levier ne touche pas complètement le sol. Desserrez l'écrou au bas du levier pour le faire tourner. Ensuite, faites tourner le levier vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre vélo soit stable. Verrouillez cet ajustement en resserrant l'écrou contre l'appui du pied arrière.



POSITION DU SIÈGE

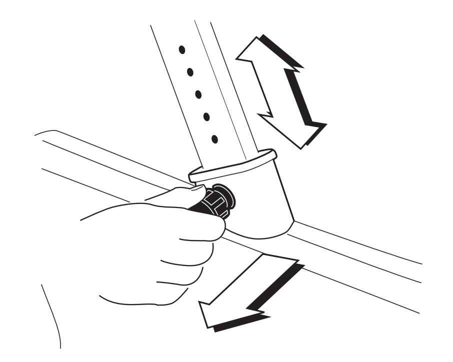
Pour déterminer la position du siège adaptée, asseyez-vous et positionnez votre plante de pied au centre de la pédale. Votre genou devrait se courber légèrement pour la position la plus éloignée de la pédale. Vous devriez pouvoir pédaler sans verrouiller vos genoux ou faire basculer votre poids d'un côté ou de l'autre.





AJUSTEMENT DU SIÈGE DROIT

Les vélos debout disposent d'une goupille d'ajustement pour verrouiller le siège et ajuster la hauteur du siège en sécurité. Pour l'ajuster, desserrez le pommeau en le tournant deux demi-tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le pommeau pour déverrouiller la position, et ajustez la position vers le haut ou le bas comme souhaité. Relâchez le pommeau pour le verrouiller dans la position. Tournez le pommeau dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien serré. Veuillez vérifier que la position du siège est bien verrouillée avant chaque emploi.

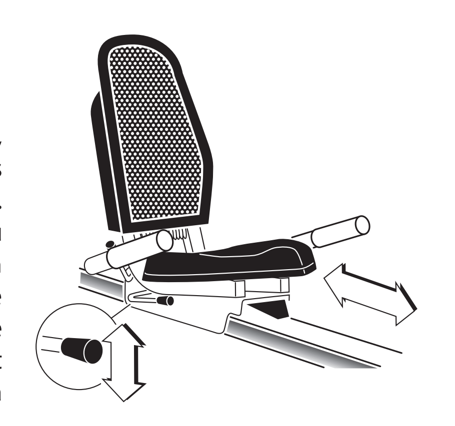


R1500
AJUSTEMENT DU SIÈGE DU SEMIALLONGÉ

En étant assis(e) sur le vélo, soulevez la manette sur le côté droit du siège pour faire les ajustements. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Poussez la manette du siège vers le bas pour verrouiller la position.



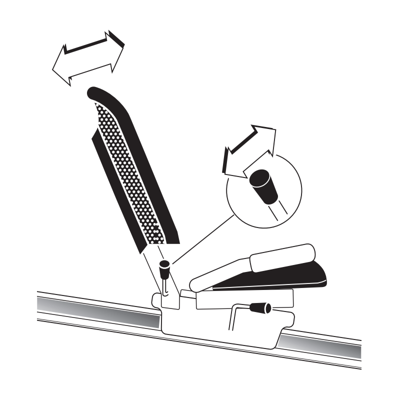
R2250
AJUSTEMENT DU SIÈGE DU SEMIALLONGÉ



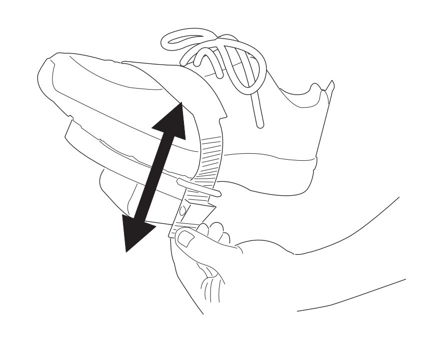
En étant assis(e) sur le vélo, soulevez la manette avec les ressorts pour faire les ajustements. Glissez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Relâchez la manette avec les ressorts et essayez de balancer doucement vers l'avant et l'arrière pour vous assurer la position est verrouillée.

R2250
SIÈGE INCLINANT À ENGRENAGE

Le R2250 est équipé d'un siège inclinant à engrenage. Les ajustements se font avec une manette sur le côté droit de l'usager, situé un peu derrière le guidon. Pour ajuster l'angle d'inclinaison du siège, faites tourner la manette vers le bas (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre), et penchez vers l'arrière sur le siège à engrenage jusqu'à la position souhaitée. Quand la position est établie, faites tourner la manette vers le haut (dans le sens des aiguilles d'une montre) jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. Le siège est équipé d'un système de ressorts pour remettre le siège dans sa position originale quand la manette d'adhérence est relâchée et que l'usager ne s'appuie pas contre le dossier.



AJUSTEMENT DES SANGLES DE LA PÉDALE



Les sangles sont conçues pour correspondre à votre pointure individuelle et devraient être serrées suffisamment pour empêcher votre pied de glisser. Les pédales comportent des attaches pour faciliter l'ajustement. Pour serrer la sangle, tirez la partie ouverte de la sangle. Pour desserrer la sangle, pressez l'attache vers le bas et tirez la sangle vers le haut. Relâchez l'attache pour verrouiller la position.

ALIMENTATION D'ÉNERGIE

Votre vélo utilise une source d'énergie externe murale. Utilisez seulement le matériel électrique fourni avec votre vélo. Si vous perdez votre matériel de courant, veuillez contacter votre détaillant autorisé de VISION FITNESS pour remplacer l'original. Utiliser un cordon d'alimentation non adapté peut abîmer votre vélo.

SERVICE ET CONSEILS DE DÉPANNAGE ET CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

- Placez votre vélo dans un endroit frais et sec.
- Nettoyez la surface supérieure des pédales régulièrement.
- Assurez-vous que les pédales sont serrées avant de faire tourner le pédalier.
- Gardez le tableau de bord propre et nettoyez les empreintes et l'accumulation de sel causées par la sueur.
- Utilisez un chiffon avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer le vélo. D'autres matériaux, y compris les essuie-mains en papier, peuvent rayer la surface. N'utilisez pas de produits nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Suivez le programme ci-dessous pour vous assurer du bon fonctionnement du produit.

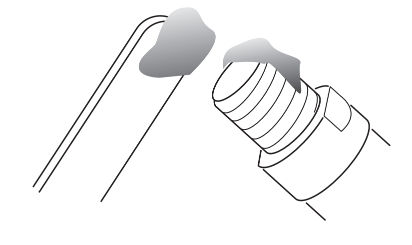
ÉLÉMENT	UNE FOIS PAR SEMAINE	UNE FOIS PAR MOIS	DEUX FOIS PAR AN	UNE FOIS PAR AN
TABLEAU DE BORD DE LA CONSOLE	NETTOYER	INSPECTER		
VERROUS DE MONTAGE			INSPECTER	
DE LA CONSOLE CHASSIS	NETTOYER			INSPECTER
CADRE DU SIEGE GUIDONS	NETTOYER	INSPECTER		
PROTECTIONS EN PLASTIQUE	NETTOYER	INSPECTER		
PEDALES ET SANGLES	NETTOYER	INSPECTER		
CORDON D'ALIMENTATION	NETTOYER	INSPECTER		
				INSPECTER

DÉPANNAGE

Nos vélos sont conçus pour être fiables et faciles d'emploi. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes face aux pannes peuvent aider à révéler leur cause.

PROBLÈME: Le tableau de bord ne s'allume pas.
SOLUTION: Vérifiez que le bouton situé à l'arrière de la console de tableau de bord est allumé.
SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché à la base du vélo.
SOLUTION: Assurez-vous que le fil harnais est branché à l'arrière du tableau de bord de la console.

PROBLÈME: Le vélo fait un petit bruit de claquement.
SOLUTION: En utilisant la clef à écrous fournie avec votre vélo, enlevez les deux pédales, la gauche et la droite, appliquez de l'huile sur la partie exposée de l'écrou et réassemblez les pédales au vélo. Assurez-vous que les pédales sont bien serrées.



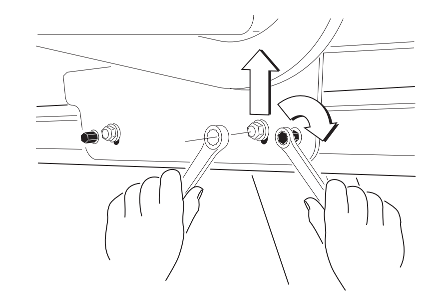
SOLUTION: Assurez-vous que les sangles de la pédale ou vos lacets de chaussures ne heurtent pas les protections sur les côtés.
SOLUTION: Assurez-vous que le siège est bien serré (voir page 8).

PROBLÈME: Le vélo grince ou fait un bruit de craquement.
SOLUTION: Vérifiez et resserrez toutes les pièces du matériel.

R2250 SEULEMENT

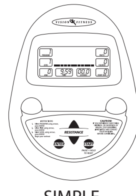
PROBLÈME: Le siège de votre vélo semi-allongé se balance d'un côté et de l'autre.

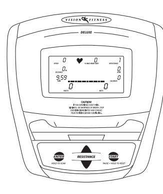
SOLUTION: Avec une clef à écrou de 13mm, desserrez les écrous sur le coté du cadre du siège. Avec une clef à écrou, faites pivoter le montant d'ajustement pour que l'écrou de fixation soit au-dessus de la rainure. Resserrez l'écrou de fixation avec la clef à écrou de 13 mm.

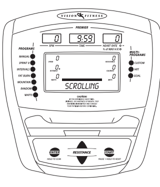


NOTE: Si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à remédier au problème, arrêtez l'usage, éteignez l'appareil et contactez votre fournisseur.

CONSOLES DISPONIBLES


SIMPLE


DELUXE


PREMIER

CONSOLE

GUIDON MOBILE

PEDALE

BRAS DE PEDALE

RAIL À GLISSIÈRE

PIED D'APPUI LATERAL

PIED D'APPUI AVANT & ROULETTES DE TRANSPORT

MONTAGE

Nous vous recommandons de faire installer votre vélo elliptique Vision Fitness par un revendeur agréé. Toutefois, si vous souhaitez l'assembler vous-même, veuillez lire et respecter les instructions de montage jointes au présent mode d'emploi, ce dans l'intérêt de votre propre sécurité. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre revendeur.

TRANSPORT (X20)

Votre vélo elliptique Vision Fitness est doté à l'avant de roulettes de transport facilitant son déplacement. Pour le transporter, saisissez fermement l'appareil à l'extrémité de son cadre, soulevez-le avec précaution et déplacez-le en le poussant sur les roulettes de transport.

DÉPLACEMENT (X6200)

Votre vélo d'entrainement VISION FITNESS elliptique a des roulettes de déplacement inclueses pour rendre la mobilité aisée. Pour déplacer votre vélo, pliez votre vélo d'entraînement elliptique, saisissez fermement les poignées de la monture de la console, inclinez la machine vers vous, et faites rouler sur les roulettes de déplacement avant. En inclinant, vous pouvez utiliser votre pied appuyé contre le tube de soutien avant pour éviter que la machine ne roule vers l'avant.



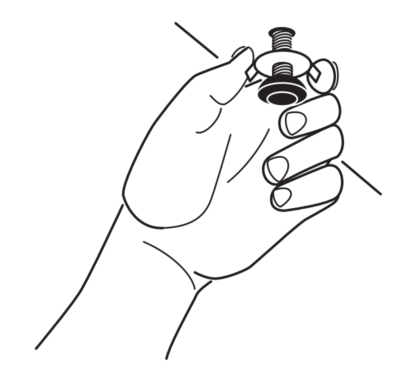
ATTENTION Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds de qualité supérieure. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

INSTALLATION DANS L'APPARTEMENT

Observez les consignes de sécurité pour choisir une place adéquate pour votre vélo elliptique et installez-le en conformité avec ses règles. Il est essentiel que vous placiez votre appareil d'entraînement dans une pièce gaie et attrayante. N'installez pas votre vélo elliptique dans une cave non aménagée.

STABILITE

Dans le cas où votre appareil vacille après l'avoir placé à l'endroit désiré, il faut le stabiliser en jouant sur les vis de réglage en hauteur ; votre vélo elliptique doit être posé de manière parfaitement horizontale et bénéficier d'un appui sûr même pendant une séance d'entraînement intensive. Desserrez l'écrou bloquant la vis afin de pouvoir tourner cette dernière. Tournez la vis vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que l'appareil soit bien horizontal. Bloquez la vis en vissant l'écrou contre le pied d'appui arrière.



BRANCHEMENT ELECTRIQUE

Veuillez utiliser uniquement le câble d'alimentation électrique fourni avec l'appareil. S'il devait manquer ou être perdu, nous vous prions de contacter votre revendeur Vision Fitness.

L'emploi d'un câble électrique d'un autre type est susceptible d'endommager l'appareil.

X6200 SEULEMENT
PLIER VOTRE VÉLO D’ENTRAINEMENT ELLIPTIQUE

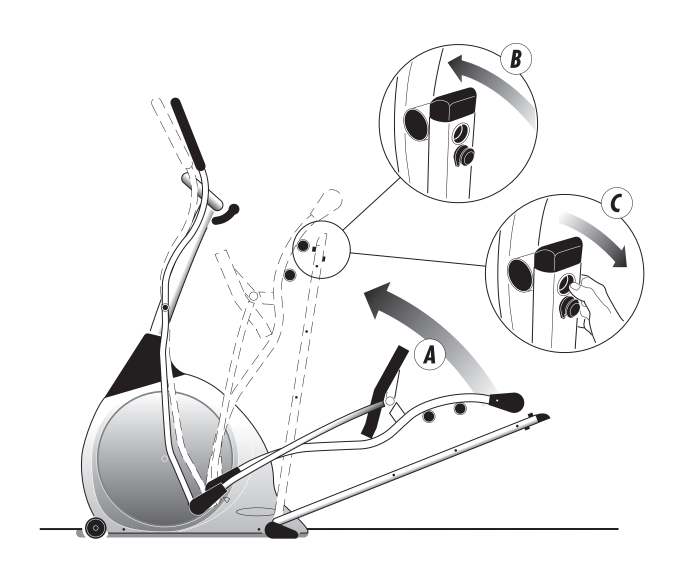
Il est important de toujours suivre les étapes suivantes dans le bon ordre lorsque vous pliez votre vélo d’entraînement elliptique.

ETAPE 1: Sur le côté gauche de la machine, localisez la flèche sur la protection latérale qui pointe sur la position de 16 heures sur le disque. Faites tourner le disque pour que la flèche pointe sur l’axe du disque (le point ou le disque et le bras de la pédale se connectent).



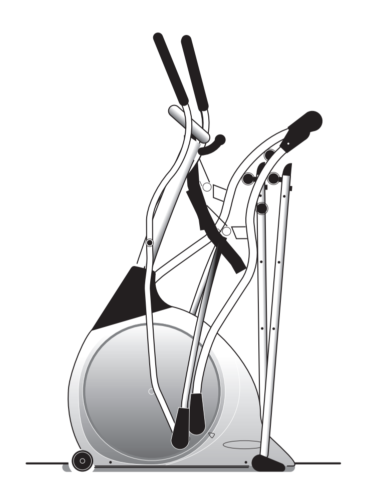
ETAPE 2: Déplacez-vous sur le côté droit de la machine. Soulevez à la fois le bras de la pédale et la glissière de rail sur laquelle le bras de la pédale repose en position verticale (image A). Le mécanisme de verrouillage, qui est monté sur la glissière de rail doit ensuite être aligné avec le cylindre à l'arrière du bras de la pédale. Poussez fermement la glissière de rail de façon à ce qu'il le verrouille dans cette position (image B) avec le bras de la pédale. Vérifiez pour être certain que c'est sécurisé avant de commencer à vous en servir.

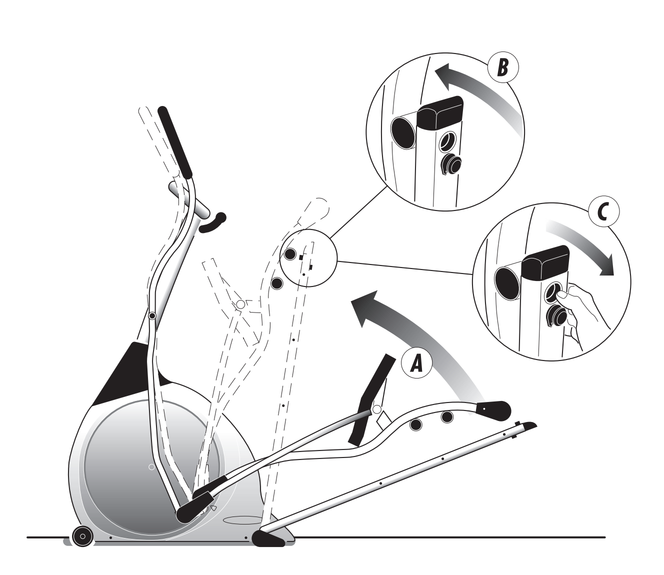
S'il est sécurisé, déplacez-vous sur le côté gauche et soulevez le bras de la pédale et guidez le rail jusqu'à sa position avant de les verrouiller.



ETAPE 3: Pour déplier votre vélo d'entrainement elliptique, pressez la clef enfoncée de verrouillage que vous trouverez sous la glissière de rail (image C) pour débloquer le verrouillage.

Tirez la glissière de rail loin du bras de la pédale et baissez les deux vers le sol. Répétez cette étape sur le côté opposé pour déplier complètement votre vélo d'entrainement elliptique.





SERVICE APRES-VENTE ET DÉPANNAGE

RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRETIEN

- Afin d'éviter tout risque d'électrocution, vous devriez toujours débrancher votre appareil avant de le nettoyer.
- Placez votre appareil d'entraînement à domicile dans un lieu sec et frais.
- Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.
- Veillez à la propreté de la console, à savoir éliminez toutes traces de doigt et gouttes de sueur.
- Pour nettoyer votre appareil d'entraînement, employez un chiffon en coton doux et un détergent non agressif. En utilisant d'autres tissus ou des chiffons en papier, vous risquez de rayer la surface de l'appareil. N'employez pas d'ammoniaque ou de nettoyants à base acide.
- Nettoyez l'habillage régulièrement.

PLAN D'ENTRETIEN

PIÈCE	X1 UN FOIS PAR SEMAINE	X1 UN FOIS PAR MOIS	TOUS LES 6 MOIS	X1 UN FOIS PAR AN
CONSOLE	NETTOYER	INSPECTER		
VIS ET PIÈCES SIMILAIRES			INSPECTER	
CADRE	NETTOYER			INSPECTER
GUIDON MOBILE	NETTOYER	INSPECTER		
GLISSIÈRES	NETTOYER			
ROULETTES			INSPECTER	
HABILLAGES PLASTIQUES	NETTOYER			
REPOSE-PIED	NETTOYER			
CÂBLE D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE				INSPECTER

DIAGNOSTIC DES ERREURS

Nos vélos elliptiques font l'objet d'une conception soigneuse assurant une utilisation la plus fiable et simple possible. Si, malgré tout, vous vous trouvez confronté à un problème, veillez commencer par vérifier les sources d'erreur suivantes.

PROBLEME : la console ne fonctionne pas.
SUGGESTION : assurez-vous que l'interrupteur situé à l'arrière de la console est positionné sur MARCHE.
SUGGESTION : assurez-vous que le câble électrique est bien branché à votre appareil et que l'interrupteur est basculé sur MARCHE.
SUGGESTION : assurez-vous que le câble de la console est bien raccordé à la console.

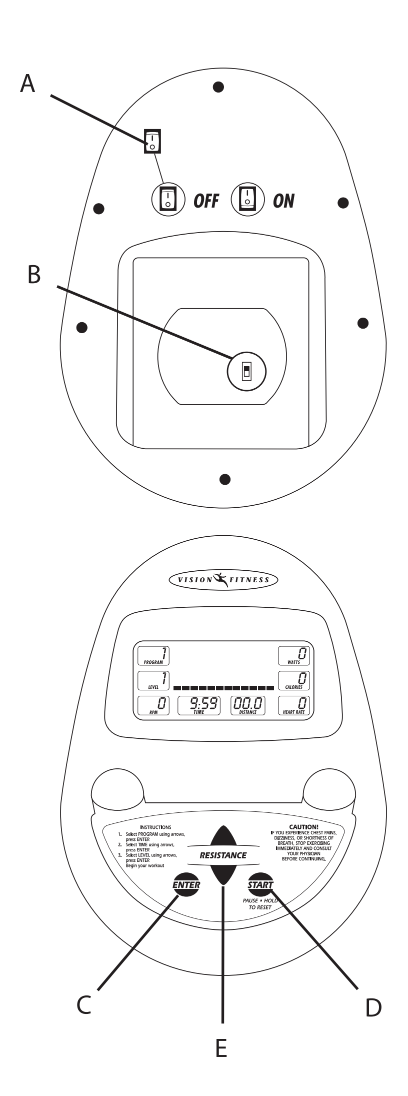
PROBLEME : votre vélo elliptique couine / produit un bruit sourd.
SUGGESTION : inspectez une nouvelle fois toutes les vis et, le cas échéant, resserrez-les.
SUGGESTION : nettoyez les roulettes et les rails à glissière. Des impuretés sont susceptibles de gêner le bon fonctionnement des pièces mobiles et de générer des bruits inhabituels.
SUGGESTION : contrôlez les vis sous les pédales. Elles sont parfois trop serrées et causent des problèmes.

NOTA BENE : si les suggestions de dépannage décrites ci-dessus ne vous permettent pas de remédier au problème, interrompez votre entraînement, débranchez l'appareil et contactez votre revendeur.

CONSOLE SIMPLE

PRESENTATION DE LA CONSOLE

L’ordinateur d’entraînement permet à l’utilisateur de sélectionner un programme répondant à ses besoins. Par ailleurs, il affiche et actualise constamment les données de l’entraînement pendant tout son déroulement.



CONSOLE SIMPLE
DESCRIPTION DE LA CONSOLE

A. INTERRUPTEUR MARCHE/ARRÊT
Eteignez la console si vous n’utilisez pas votre appareil pendant un temps prolongé.

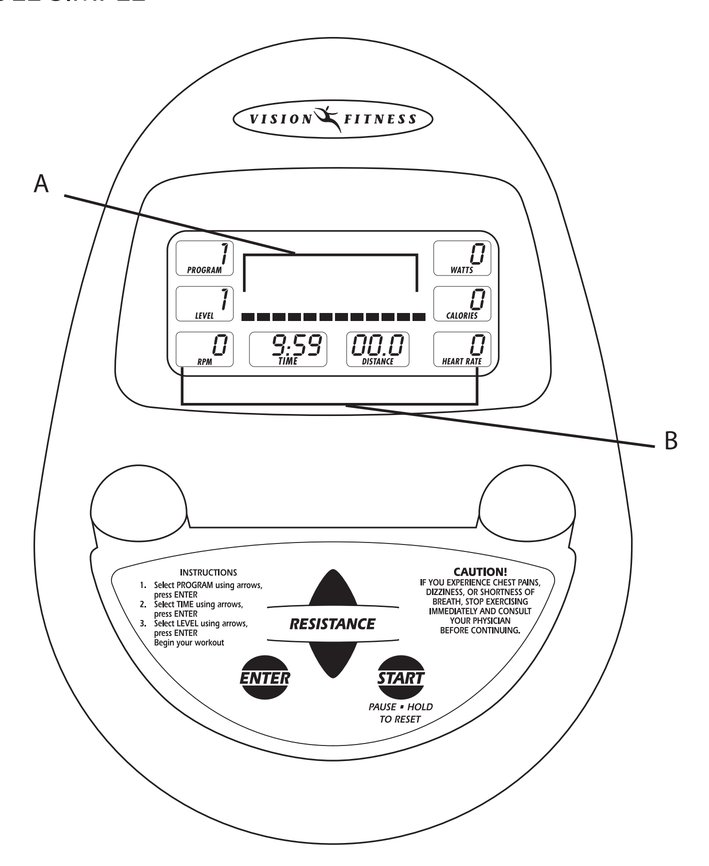
B. COMMUTATION MILES/KILOMETRES
Sélectionnez l’unité dans laquelle les informations d’entraînement sont affichées : miles (unité britannique) ou kilomètres (système métrique).

C. TOUCHE D’ENTREE
La touche ENTER sert à sélectionner la durée d’entraînement et la résistance en mode de réglage.

D. DEMARRAGE / PAUSE / REINITIALISATION
Pressez la touche START pour débuter l’entraînement avec la durée préréglée en mode manuel. Pendant une séance d’exercice, pressez la touche START pour interrompre l’entraînement (fonction Pause). Tenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser l’affichage de la console, c.-à-d. pour remettre toutes les données à zéro.

E. TOUCHES ▲ / ▼
Les touches fléchées ▲ / ▼ permettent de parcourir les programmes ainsi que d’ajuster la durée d’entraînement et le degré de résistance. Pendant l’entraînement, vous pouvez adapter la résistance à votre convenance avec les touches ▲ / ▼ .

CONSOLE SIMPLE



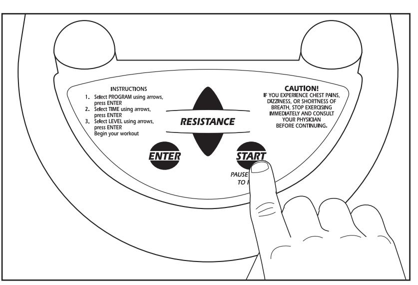
DESCRIPTION DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE SIMPLE

CONSOLE SIMPLE
DESCRIPTION DE LA CONSOLE

A. AFFICHAGE DU PROFIL
Cette fenêtre affiche le profil du programme que vous avez sélectionné sous la forme d'une matrice de points. Chaque rangée horizontale représente votre durée d'entraînement divisée en douze segments. Les rangées verticales affichent la résistance, un bloc correspondant à 2 degrés (niveau de difficulté).

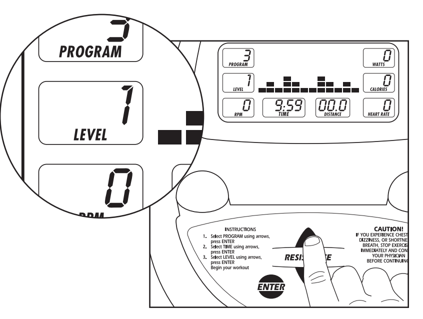
B. FENÊTRE DE MESSAGES
Les informations suivantes sont indiquées pendant une séance d'exercice :
- PROGRAMM : le chiffre affiché représente un des sept profils de programme disponibles.
- LEVEL : degré de résistance actuel de votre entraînement
- UPM : tours par minute (tr/mn)
- TIME : durée restante ou écoulée
- DISTANCE : distance parcourue depuis la première mise en marche (affichée en miles ou kilomètres)
- HEART RATE : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute quand vous placez vos paumes sur les capteurs intégrés dans les poignées.
- CALORIES : estimation des calories brûlées
- WATTS : charge (effort déployé)

MANIPULATION DE LA CONSOLE SIMPLE



DÉMARRAGE IMMÉDIAT

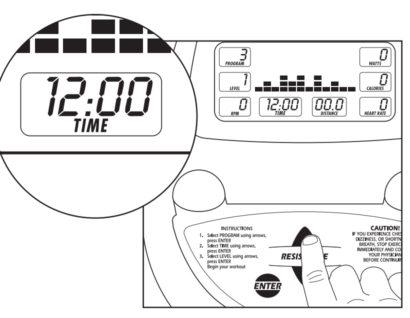
La manière la plus rapide de débuter l’entraînement est tout simplement d’appuyer sur la touche START. Vous sautez alors la phase de réglage et vous exercez en mode manuel avec une durée et une résistance réglées par défaut. Vous pouvez ajuster la résistance à votre convenance avec les touches fléchées ▲ / ▼ .





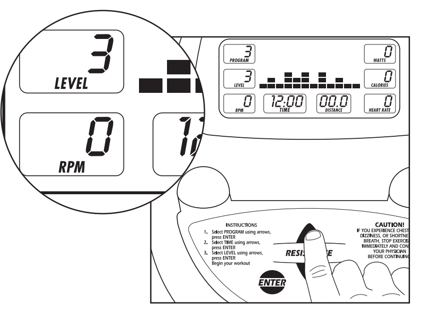
SÉLECTION DU PROGRAMME

Avec les touches fléchées ▲ / ▼ vous parcourez les sept programmes disponibles. Le numéro du programme est affiché dans la fenêtre PROGRAM. Pressez la touche ENTER pour sélectionner un programme.



SELECTION DE LA DUREE

La durée d’entraînement réglée par défaut est affichée dans la fenêtre TIME. Vous pouvez sélectionner la durée qui vous plaît avec les touches fléchées ▲ / ▼ . Pressez la touche ENTER pour confirmer la saisie de la durée.



CHOIX DE LA RESISTANCE

Le degré de résistance par défaut est affiché dans la fenêtre LEVEL. Vous pouvez sélectionner le degré de résistance qui vous convient avec les touches fléchées ▲ / ▼ . Pressez la touche ENTER pour confirmer la saisie du niveau de résistance.

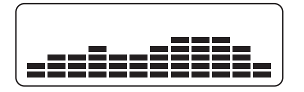
CONSOLE SIMPLE
PROGRAMMES



PROGRAMME 1
MANUAL (MANUEL)



PROGRAMME 2
INTERVAL (INTERMITTENT)



PROGRAMME 3 INCLINE
(INCLINAISON)



PROGRAMME 4
FAT BURN (BRÛLEUR DE
GRAISSE)



PROGRAMME 5
ROLLING HILLS
(ENDURANCE)



PROGRAMME 6
MUSCLE TONER (TONUS
MUSCULAIRE)



PROGRAMME 7
MOUNTAIN (MONTAGNE)

MODE TECHNIQUE UTILISATEUR / REGLAGES PERSONNALISES

Les réglages offerts dans ce mode comportent 6 options supplémentaires. Configurez la console à votre envie pour obtenir des informations et modifier certaines caractéristiques ou bien les affichages.

- Maintenez enfoncées les touches fléchées ▲ / ▼ pendant env. 3 secondes pour accéder aux réglages du mode technique utilisateur.
- Un signal sonore retentit et le message suivant apparaît dans la fenêtre d'affichage « engineering modes and optional settings » (mode technique utilisateur et réglages optionnels). Parcourez le menu avec les touches fléchées ▲ / ▼ . Pressez la touche ENTER pour sélectionner un réglage voulu.

RÉGLAGES OPTIONNELS

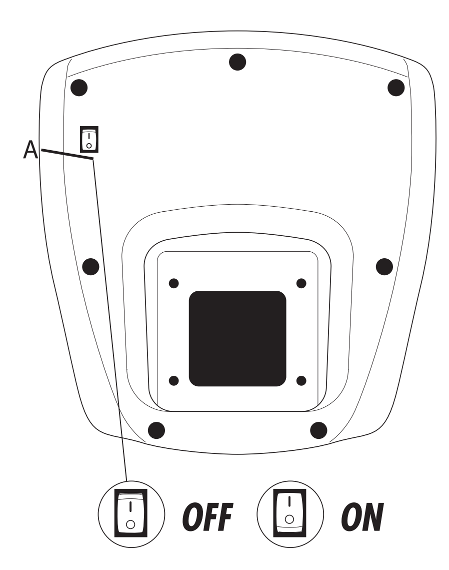
SÉLECTION	DESCRIPTION
ENG1 – LCD TEST	EST UNIQUEMENT UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS S.A.V. POUR TESTER L'ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES.
ENG2 – HARDWARE TEST	EST EMPLOYÉ UNIQUEMENT PAR LES TECHNICIENS S.A.V. À DES FINS DE VÉRIFICATION DU SYSTÈME DE FREINAGE.
ENG3 – ACCUMULATED TIME/ ACCUMULATED DISTANCE	DUREE D'ENTRAÎNEMENT TOTALE EN HEURES ET DISTANCE PARCOURUE TOTALE EN MILES
ENG4 – MACHINE AND UNITS MODE	EST UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS S.A.V. POUR VÉRIFIER SI LE BON MODE (VÉLO NORMAL OU VÉLO ELLIPTIQUE) EST SÉLECTIONNÉ. INDIQUE L'UNITÉ RÉGLÉE SUR LA CONSOLE : BRITANNIQUE (MILES) OU MÉTRIQUE (KILOMÈTRES). INDIQUE LA VERSION LOGICIELLE.
ENG45– DEFAULT TIME SET	PERMET DE MODIFIER LES DURÉES D'ENTRAÎNEMENT RÉGLÉES PAR DÉFAUT.
ENG56– DEFAULT LEVEL SET	PERMET DE MODIFIER LES RÉSISTANCES RÉGLÉES PAR DÉFAUT.
ENG7 – PRODUCT SELECTION AND MODEL CONFIGURATION	CE RÉGLAGE PERMET DE CONFIGURER LA CONSOLE SELON LE TYPE DE VÉLO (NORMAL OU ELLIPTIQUE) ET, LE CAS ÉCHÉANT, DE CONNAÎTRE LE NUMÉRO DU MODÈLE.

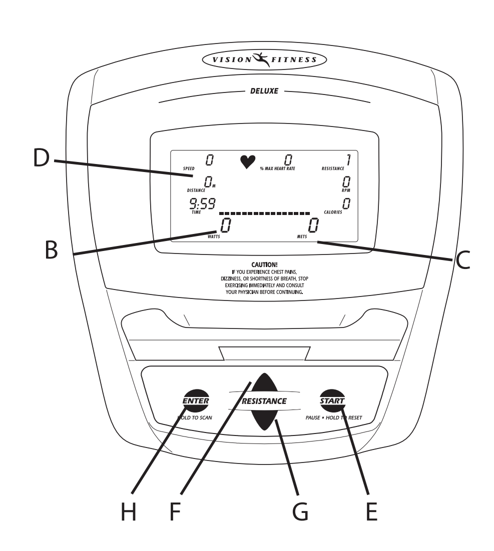
- Vous pouvez modifier les différents réglages avec les touches fléchées ▲ / ▼ .
- Sauvegardez les réglages en pressant la touche ENTER.
- Maintenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes afin de quitter le mode technique utilisateur.

CONSOLE DELUXE

PRESENTATION DE LA CONSOLE

L’ordinateur d’entraînement permet à l’utilisateur de sélectionner un programme répondant à ses besoins. Par ailleurs, il affiche et actualise constamment les données de l’entraînement pendant tout son déroulement.





CONSOLE DELUXE
DESCRIPTION DE LA CONSOLE

A. INTERRUPTEUR MARCHE/ARRÊT

Eteignez la console si vous n'utilisez pas votre appareil pendant un temps prolongé.

B. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre, composée d'une matrice, affiche le déroulement de l'entraînement (distance parcourue ou restante), ainsi que les divers niveaux de résistance de chaque segment (phase d'entraînement). Une colonne correspond un 1/16 de la durée d'entraînement. Une rangée correspond à 2 niveaux de résistance.

C. TEXTE DEFILANT

La fenêtre à cristaux liquides affiche des textes défilants qui vous fournissent des instructions sur les sélections à réaliser en mode de réglage. En cours d'exercice, cette fenêtre vous informe sur votre entraînement et affiche des messages destinés à vous motiver dans votre effort.

D. FENÊTRE DE MESSAGE

Les informations suivantes sont indiquées pendant une séance d'exercice :

- TIME : durée restante ou écoulée
- SPEED : vitesse d'entraînement en miles ou en kilomètres par heure
- DISTANCE : distance parcourue depuis la première mise en marche (affichée en miles ou kilomètres)
- RPM : tours par minute (tr/mn) ou pas par minute (p/mn) - un tour correspond à deux pas.
- WATTS : charge (effort déployé)
- CALORIES : estimation des calories brûlées
- LEVEL : degré de résistance actuel de votre entraînement
- HEART RATE : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute quand vous placez vos paumes sur les capteurs intégrés dans les poignées.
- %. MAX. HEART RATE : indique la fréquence cardiaque maximale estimée.
- METS : unité de consommation du métabolisme.

E. DEMARRAGE / PAUSE / REINITIALISATION

Pressez la touche START pour débuter l'entraînement avec la durée par défaut en mode manuel. Pressez de nouveau la touche START si vous y êtes invité par un message défilant pour commencer l'entraînement. Pendant une séance d'exercice, pressez la touche START pour interrompre l'entraînement (fonction Pause). Maintenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser l'affichage de la console, c.-à-d. pour remettre toutes les données à zéro.

F. TOUCHE ▲

Avec la touche ▲ , vous pouvez parcourir les programmes dans le menu et modifier les données affichées pendant l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez adapter la résistance à votre convenance avec la touche ▲ .

G. TOUCHE ▼

Avec la touche ▼ , vous pouvez parcourir les programmes dans le menu et
modifier les données affichées pendant l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez adapter la résistance à votre convenance avec la touche ▼ .

H. TOUCHE ENTER

La touche d'entrée sert à confirmer les réglages que vous venez d'effectuer. En cours d'exercice, elle vous permet de commuter l'affichage entre la fréquence cardiaque et la fréquence cardiaque maximale exprimée en pourcentage.

CONSOLE DELUXE PROGRAMMES

PRESENTATION DES PROGRAMMES

DÉMARRAGE IMMÉDIAT

La manière la plus rapide de débuter l'entraînement est tout simplement d'appuyer sur la touche START. Vous sautez alors la phase de réglage et vous exercez en mode manuel avec une durée et une résistance réglées par défaut. Vous pouvez ajuster la résistance à votre convenance avec les touches fléchées ▲ / ▼ .

REMARQUE : comme vous avez sauté la phase de réglage du programme, la console se fondera sur les valeurs par défaut pour calculer vos données d'entraînement.

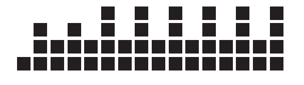
MANUAL (MANUEL)

Programme configurable manuellement sans possibilité de préréglages, exécuté avec une résistance constante.



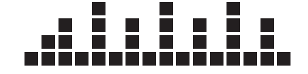
SPRINT 8

Ce programme renforce votre endurance en soumettant votre musculature à des efforts puissants.



INTERVAL (INTERMITTENT)

Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.



FAT BURN (BRÛLEUR DE GRAISSE)

Programme idéal pour ceux souhaitant réduire la masse de graisse corporelle. Résistances réduites, mais durée d'entraînement rallongée par rapport aux autres programmes (nous recommandons un entraînement d'une durée de 30 à 60 minutes).



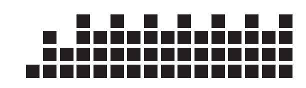
MOUNTAIN (MONTAGNE)

Ce programme augmente progressivement le degré de résistance afin de développer la force musculaire et d'exercer l'endurance.



RANDOM (PROGRAMME ALEATOIRE)

Ce programme est conçu pour casser la routine dans votre entraînement. L'ordinateur choisit au hasard, pour chaque segment, un degré de résistance qui dépend de celui saisi dans les réglages du programme.



WATTS (WATTS CONSTANTS)

Ce programme permet à l'utilisateur de s'entraîner avec un nombre constant de watts qu'il détermine lui-même. Si le nombre de tours par minute (tr/mn) est faible, la résistance augmente en proportion. A l'inverse, elle diminue proportionnellement quand le nombre tr/mn est élevé.



PROGRAMME SPRINT 8

Ce programme a été conçu afin d'améliorer la rapidité, de développer la musculature et d'élever le taux d'hormone de croissance. En effet, selon Phil Campbell, la production d'hormones de croissance et un régime adapté sont le meilleur moyen de parvenir à bien augmenter la masse musculaire et à perdre rapidement du poids (combustion des graisses).
Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur le site suivant : www.readysetgofitness.com (seulement en anglais).

Le programme Sprint 8 est constitué d'une alternance continue d'intervalles de sprint et de phases de repos.

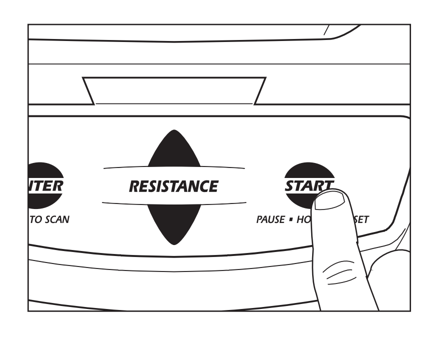
1. PHASE D'ECHAUFFEMENT
   Augmentation lente de la fréquence cardiaque et de la respiration afin d'obtenir une bonne circulation sanguine des muscles soumis à l'effort.
2. ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT
   L'entraînement intermittent débute immédiatement à la fin de l'échauffement avec un des huit sprints de 30 secondes. Ces intervalles d'accélération sont entrecoupés de phases de repos d'une minute.
   L'affichage vous indique le début et la fin des différents intervalles. La différence de vitesse recommandée entre les phases de sprint et de repos s'élève à 20 - 30 tours par minute pour les vélos elliptiques et à 30 - 50 tours par minute pour les vélos normaux.
3. PHASE DE RECUPERATION
   Une fois l'entraînement de sprint pur achevé, la phase de récupération vous aide à retrouver un pouls normal.

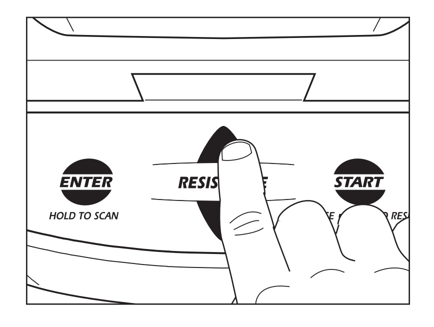
Étant donné qu'il s'agit d'un programme d'entraînement spécialisé, seule la durée de l'intervalle actuel est affichée, et non pas la durée totale de l'entraînement. Celle-ci est de 20 minutes.

MANIPULATION DES PROGRAMMES

DÉMARRAGE IMMÉDIAT

La manière la plus rapide de débuter l'entraînement est tout simplement d'appuyer sur la touche START. Vous sautez alors la phase de réglage et vous exercez en mode manuel avec une durée et une résistance réglées par défaut. Vous pouvez ajuster la résistance à votre convenance avec les touches fléchées ▲ / ▼ .
Remarque : comme vous avez sauté la phase de réglage du programme, la console se fondera sur les valeurs par défaut pour calculer vos données d'entraînement.





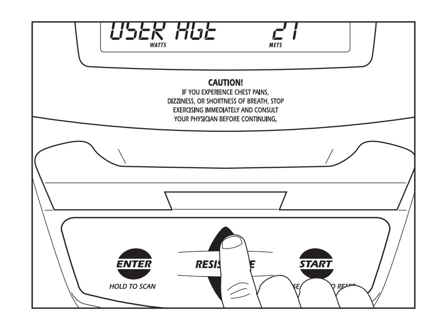


SÉLECTION DU PROGRAMME

Avec les touches fléchées ▲ / ▼ , parcourez les programmes (manuel, Sprint 8, Intermittent, Brûleur de graisse, Montagne, Aléatoire et Watts constants). Pressez la touche ENTER pour sélectionner un programme.

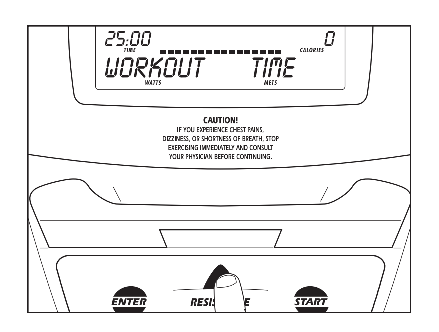
SAISIE DE L'AGE

Avec les touches fléchées ▲ / ▼ , entrez votre âge quand vous y êtes invité par un message défilant («User age»). Cette information est importante pour calculer la fréquence cardiaque maximale en pourcentage.



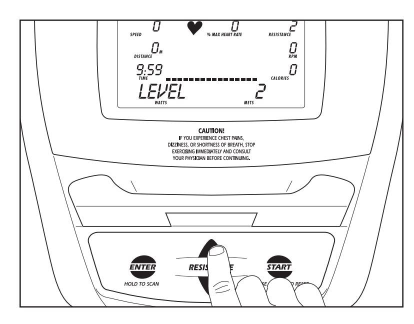
SAISIE DE LA DUREE

Entrez la durée d'entraînement désirée à l'aide des touches fléchées ▲ / ▼ quand vous y êtes invité par un message défilant (« Workout time »).



CHOIX DE LA RESISTANCE

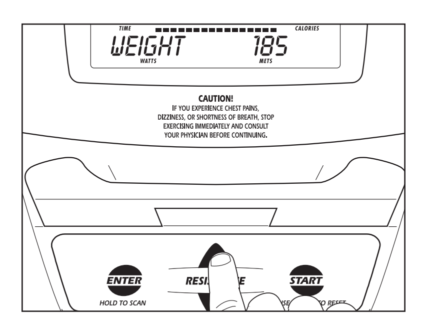
Avec les touches fléchées ▲/ ▼, saisissez le degré de résistance souhaité. Dans chaque programme, vous pouvez choisir un des 20 niveaux proposés. Toutefois, leur degré varie selon les programmes.



Ainsi, le programme WATTS vous invite à entrer un nombre de watts situé entre 40 et 250 (saisie par incrément de 5 watts).

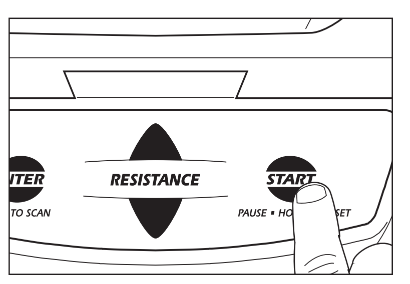
SAISIE DU POIDS

Avec les touches fléchées ▲/ ▼, saisissez votre poids actuel. Cette information est primordiale pour calculer les calories et mets.



DÉMARRAGE

Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.



MODE TECHNIQUE UTILISATEUR / REGLAGES PERSONNALISES

Les réglages offerts dans ce mode comportent 13 options supplémentaires. Configurez la console à votre envie pour obtenir des informations et modifier certaines caractéristiques ou bien les affichages.

Maintenenez enfoncées les touches fléchées ▲ / ▼ pendant env. 3 secondes pour accéder aux réglages du mode technique utilisateur.
Un signal sonore retentit et le message suivant apparaît dans la fenêtre d'affichage « engineering modes and optional settings » (mode technique utilisateur et réglages optionnels). Parcourez le menu avec les touches fléchées ▲ / ▼ . Pressez la touche ENTER pour sélectionner un réglage voulu.

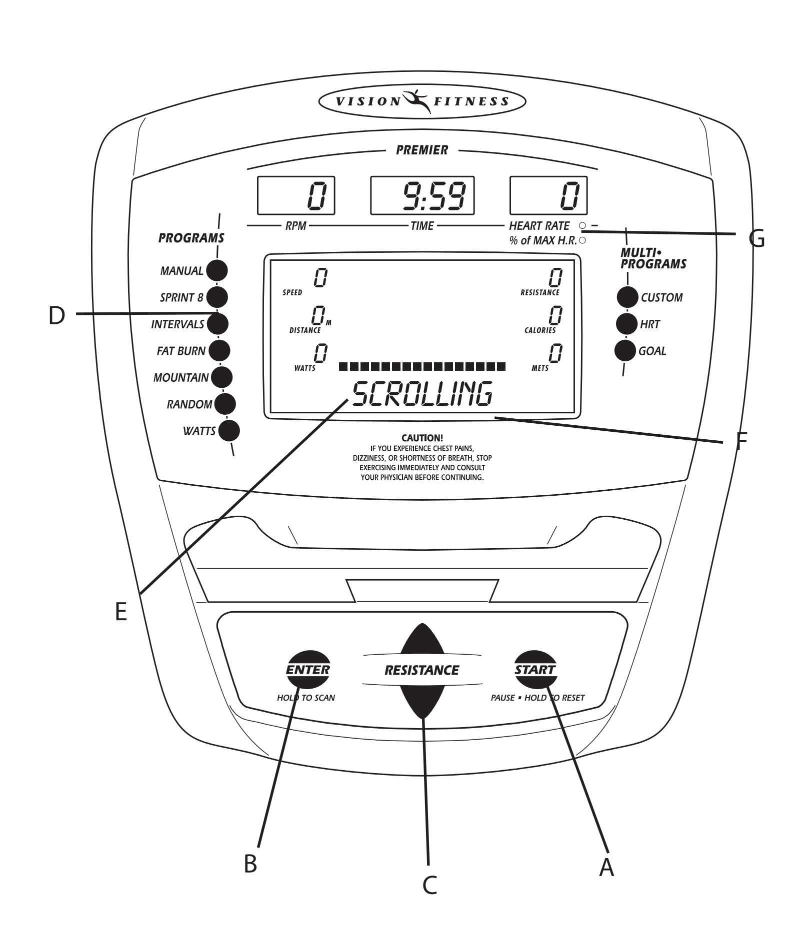
RÉGLAGES OPTIONNELS

SÉLECTION	DESCRIPTION
P1 – SET MAX TIME	SÉLECTIONNEZ UNE DURÉE D'ENTRAÎNEMENT MAXIMALE.
P2 – SET USER TIME	CONFIGUREZ UNE DURÉE D'ENTRAÎNEMENT PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P3 – SET USER AGE	CONFIGUREZ UN ÂGE PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P4 – SET WEIGHT	CONFIGUREZ UN POIDS PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	CONFIGUREZ UNE RÉSISTANCE PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P6–DEFAULTLANGUAGE	SÉLECTIONNEZ LA LANGUE DANS LAQUELLE LES MESSAGES DOIVENT DÉFILER. VOUS AVEZ AU CHOIX : ES, EN, DE, IT, FR, NL.
P7 – UNIT	SÉLECTIONNEZ L'UNITÉ DANS LAQUELLE LES INFORMATIONS D'ENTRAÎNEMENT SONT AFFICHÉES : MILES (UNITÉ BRITANNIQUE) OU KILOMÈTRES (SYSTÈME MÉTRIQUE).
P8 – MACHINE TYPE	SÉLECTIONNEZ LE TYPE DE VÉLO CORRESPONDANT À VOTRE APPAREIL POUR CONFIGURER LA CONSOLE : ELLIPTIQUE OU NORMAL.
P9–ACCUMULATEDDATA	INDIQUE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT TOTALE ET LA DISTANCE PARCOURUE EN KILOMÈTRES OU EN MILES.
P10 – DISPLAY TEST	EST UNIQUEMENT UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS S.A.V. POUR TESTER L'ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES.
P11 – HARDWARE TEST	EMPLOYÉ UNIQUEMENT PAR LES TECHNICIENS S.A.V. À DES FINS DE VÉRIFICATION DU SYSTÈME DE FREINAGE
P12 – BEEPER MODE	PERMET D'ACTIVER ET DE COUPER LES SIGNAUX SONORES
P13 – VERSION	VERSION ACTUELLE DU LOGICIEL

- Vous pouvez procéder aux réglages avec les touches fléchées ▲ / ▼ .
- Pressez la touche Entrée pour sauvegarder les réglages.
- Maintenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes afin de quitter le mode technique utilisateur.

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage numérique permet à l'usager de sélectionner un entraînement qui corresponde à ses souhaits en tant qu'objectif de mise en forme. Il permet aussi à l'usager de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice si bien qu'il peut suivre les améliorations dans sa mise en forme en général au cours du temps.



DESCRIPTION DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE PREMIER

A. «START/HOLD» POUR REMETTRE A ZERO
Appuyez sur le bouton START pour commencer immédiatement sans avoir à entrer les informations individuelles. Quand le programme commence, vous pouvez ajuster les niveaux de résistance avec les boutons FLECHES. Les informations des résultats seront calculées en fonctions de réglages par défaut.
PAUSE: Si vous avez besoin d'interrompre votre programme pendant l'exercice, pression du bouton START mettra votre programme en pause pendant cinq minutes. Presser START à nouveau vous fera reprendre votre entraînement.
REMISE A ZERO (RESET): Si vous avez besoin de remettre votre console à zéro pendant votre entraînement, vous pouvez le faire en maintenant le bouton START appuyé pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'affichage se remette à zéro.

B. «ENTER/HOLD» POUR CHANGER L'AFFICHAGE DES RESULTATS
Ce bouton est utilisé après l'entrée de chaque information au réglage tel que: l'âge, le poids ou le niveau.
SCAN: Lors d'un entraînement dans un programme, appuyer sur le bouton ENTER vous permet de changer ce qui est affiché dans les résultats de la fenêtre «Heart Rate» (Rythme cardiaque). Appuyez sur ENTER pour passer de «Heart Rate» (Rythme cardiaque) au pourcentage de rythme cardiaque maximum (% Max). Si vous appuyez sur le bouton ENTER pendant trois secondes lors de votre entraînement, la fonction SCAN va alterner automatiquement les résultats visibles sur l'affichage.

C. BOUTONS FLÉCHÉS
Ces boutons sont utilisés pour changer les valeurs dans le mode de démarrage avant de commencer votre entraînement. Pendant votre entraînement, ils sont utilisés pour changer les niveaux d'exercice. Dans les programmes HRT, ils sont utilisés pour changer votre cible de battement cardiaque.

D. BOUTONS DE PROGRAMME
Ces boutons donnent un accès rapide à vos programmes d'entraînement favoris. Ce n'est pas la peine de parcourir les programmes pour trouver ce dont vous avez besoin. Appuyez simplement sur le bouton du programme que vous voulez et vous pouvez commencer à utiliser le démarrage pour l'utilisateur.
CHANGEMENT EN COURS DE ROUTE: Vous pouvez changer votre programme 'en cours de route' en appuyant simplement sur un autre bouton de programme. Par contre on ne peut sortir ou rentrer dans le programme SPRINT 8 et les multiprogrammes «en cours de route».

E. AFFICHAGE DU PROFIL

L'écran d'affichage numérique offre le profil de votre entrainement, ce qui comprend les segments de l'exercice que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété et le niveau de résistance de chaque segment.

F. LIGNE DE MESSAGES DÉROULANTS

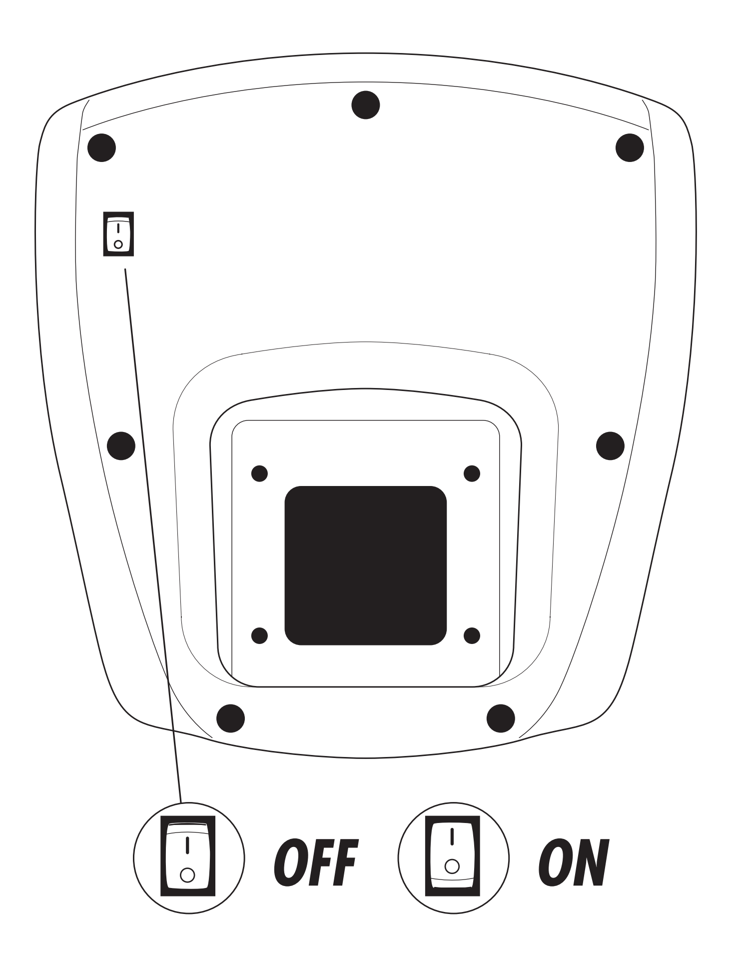
Ce texte déroulant alphanumérique offre des instructions pas à pas dans le mode de démarrage, et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

AFFICHAGE DES RÉSULTATS: Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:
SPEED (VITESSE): la vitesse à laquelle vous faites votre exercice en miles ou kilomètres par heure.
DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.
WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.
RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre exercice.
CALORIES: donne une estimation des calories brûlées depuis le début de l'exercice.
METS: mesure de votre consommation d'oxygène: un MET équivaut approximativement à la quantité d'oxygène consommée par minute et par personne au repos.

G. FENÊTRES DE RÉSULTATS: Pendant votre entraînement ces trois fenêtres affichent les résultats de votre exercice.

TIME (TEMPS): cette fenêtre donne le résultat en temps écoulé ou le temps restant pour votre exercice.
RPM: Cette fenêtre vous donne le résultat de votre cadence, de vos tours de pédalier en tour par minute (en Révolutions Par Minute (RPM)) ; une révolution équivaut à deux foulées complètes.
HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE)/ % MAX. HEART RATE (% DE RYTHME CARDIAQUE MAX): cette fenêtre offre les résultats de votre rythme cardiaque actuel et du pourcentage de votre prédiction de rythme cardiaque maximum Max HR).

BOUTON «ON/OFF» Eteignez la console si n'allez pas vous en servir pendant une longue durée.

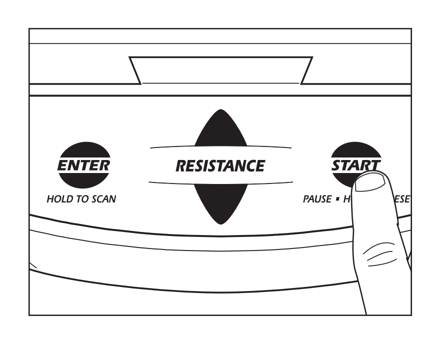


PREMIUM

UTILISER LES PROGRAMMES

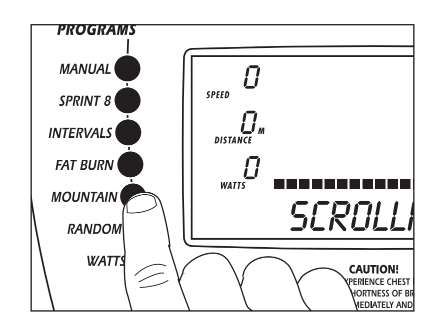
SÉLECTIONNER LE «QUICK START» (DÉMARRAGE RAPIDE)

La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement de presser SART. Vous allez commencer à faire l'exercice dans un programme de résistance manuel (MANUAL) dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance pour atteindre vos buts. Les réglages par défaut seront utilisés pour déterminer les résultats de l'exercice.



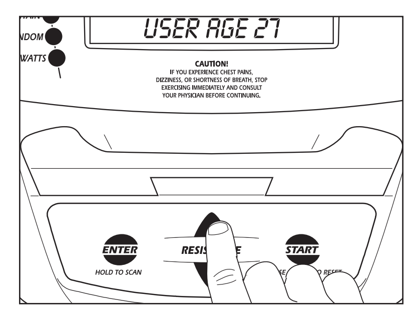
CHOISIR UN PROGRAMME

Chaque programme a son propre bouton. Appuyez sur le bouton du programme que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez aussi utiliser les boutons fléchés pour parcourir les options de programmes et voir les profils d'exercices pour chacun des programmes.



ENTRÉE DE L'ÂGE

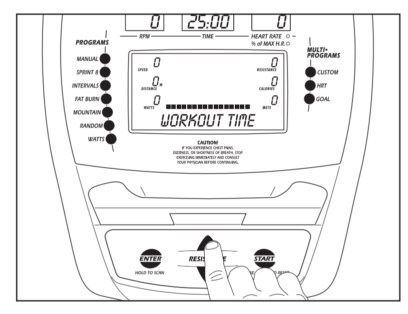
Lorsque le centre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster l'âge affiché et sa valeur correcte. Cette information peut affecter les résultats de votre % Max. de rythme cardiaque ("% Max. Heart Rate").



PREMIUM

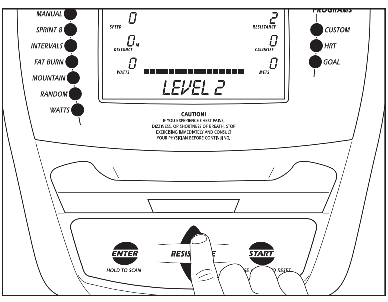
ENTRÉE DU TEMPS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée.



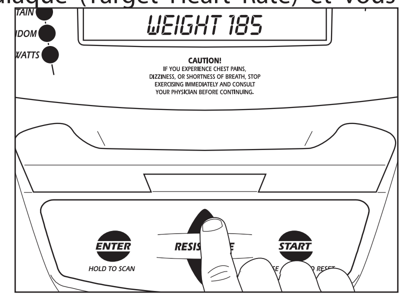
ENTRÉE DU NIVEAU DE RESISTANCE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le niveau de résistance affiché. Vous pouvez choisir parmi 20 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre.



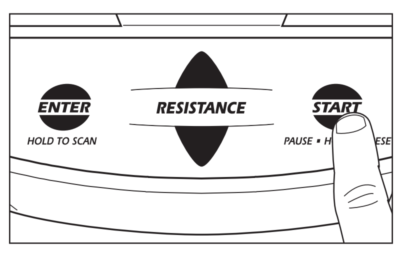
Le programme WATTS vous demandera de régler le niveau de WATT souhaité au lieu des niveaux de résistance. Le niveau de WATT oscille de 40 à 250 par groupe de cinq.

Les programmes "TARGET HRT, HRT HILL, et HRT INTERVAL" régleront votre rythme cardiaque au lieu du niveau de résistance. La console affichera votre cible de rythme cardiaque (Target Heart Rate) et vous donne l'opportunité d'ajuster cette valeur si vous les souhaitez.



ENTRÉE DU POIDS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▼ pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour donner un résultat d'exercice exact pour les calculs de calories et de MET.



DÉMARRAGE

Appuyez sur START pour commencer votre entraînement.

PROGRAMMES DE LA CONSOLE PREMIER

WORKOUT OVERVIEW

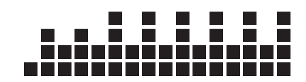
APERÇU DE L'ENTRAINEMENT

QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)
Appuyez tout simplement sur START et vous allez sauter la mise au point d'entraînement spécifiques et commencer à vous entrainer à un niveau constant (manuel) d'entraînement. Les niveaux de résistance ne changent pas automatiquement, mais vous pouvez ajuster la résistance avec les flèches selon votre choix.

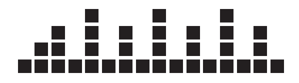
NOTE: Parce que vous n'êtes pas passé(e) par la mise au point au démarrage, l'ordinateur utilisera des valeurs par défaut pour calculer les informations de vos résultats.

MANUAL (MANUEL) est un entraînement dans lequel le niveau de résistance ne change pas à moins que vous ne le changiez.

SPRINT 8™ est un programme basé sur un intervalle anaérobique. Il est effectif pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



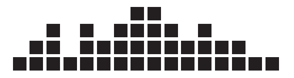
INTERVAL (INTERVALLE) est un entrainement efficace qui renforce pour système cardiovasculaire en alternant les intervalles de travail avec les intervalles de récupération. Soyez sûr(e) de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.



FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses en réserve dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais il a lieu plus longtemps que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes).



MOUNTAIN (MONTAGNE) offre des augmentations progressives de résistance pour simuler de faire du vélo dans une chaine de montagnes. C'est un très bon programme pour travailler la force et l'endurance.



RANDOM (HASARD) est un programme pour les utilisateurs qui aiment un peu de variété dans leur routine d'exercice quotidien. Quand ce programme est sélectionné, l'ordinateur sélectionne au hasard un niveau de résistance pour chaque portion de l'exercice basé sur le niveau de résistance que l'utilisateur choisit dans la mise au point au démarrage.



WATTS est un programme qui laisse l'utilisateur s'entrainer à un niveau de travail défini. Lorsque votre RPM (battement cardiaque par minute) augmente, votre résistance diminue; si vous diminuez votre RPM, votre résistance augmente.



UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8

Le programme Sprint 8 est un programme d'intervalle anaérobique conçu pour former les muscles, augmenter la vitesse, et augmenter naturellement la sécrétion de l'hormone de croissance dans votre corps. On a prouvé que la production de l'hormone de croissance en faisant de l'exercice est une façon effective de brûler les graisses et de former une masse de muscles maigres selon le site de Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go ! Synergy Fitness. Rendez-vous sur le site de Mr. Campbell www. readysetgofitness.com pour plus de détails à propos de cette approche radicalement nouvelle de l'exercice.

Le programme SPRINT 8 offre des intervalles de sprint intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les différentes étapes suivantes:

1. WARM UP (ÉCHAUFFEMENT) devrait progressivement augmenter votre rythme cardiaque et augmenter la respiration et le flux de sang arrivant aux muscles au travail. Cet échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour que vous puissiez l'adapter à vos besoins spécifiques.

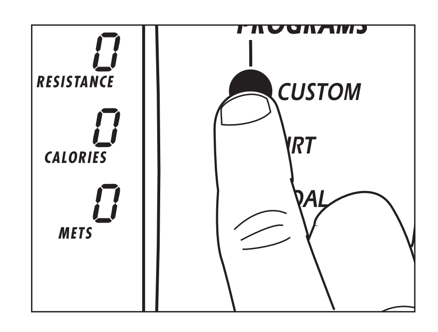
2. INTERVALLE D'ENTRAINEMENT commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de sprint de 30 secondes. Sept intervalles d'une minute et de 30 secondes vont s'alterner avec les huit intervalles sprint de 30 secondes. Le message affiché va vous inciter à augmenter votre rythme cardiaque par minute (RPM) au cours de l'intervalle sprint et à diminuer votre rythme cardiaque pendant les intervalles de récupération. Une différence de 30 à 50 RPM entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les vélos. Une différence de 20 à 30 RPMs entre l'intervalle sprint et l'intervalle de récupération est recommandé pour les entraîneurs elliptiques.

3. COOL DOWN (PÉRIODE DE CALME) aide les systèmes de votre corps à retourner à ses niveaux de repos. Votre coeur est moins sollicité pendant la récupération si une période plus calme (cool-down) appropriée suit l'exercice.

Puisque ce programme est un programme d'entraînement spécifique, le temps d'entraînement total n'apparaît pas au cours du programme. Le temps d'intervalle est affiché dans la fenêtre du temps à la place. Cela prend seulement 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

UTILISER LES PROGRAMMES SUR MESURE

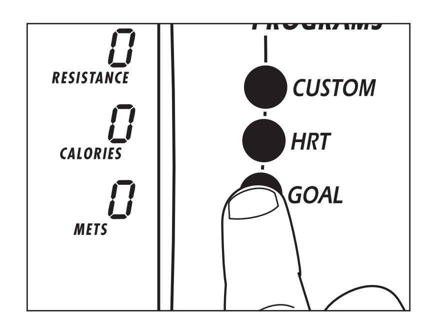
Le programme CUTSOM USER (SUR MESURE) permet de compléter cinq programmes différents, de les sauvegarder, et de les stocker pour une utilisation future.
Le réglage pour le mode sur mesure (CUSTOM USER) commence exactement comme n'importe quel autre programme. L'utilisateur appuiera sur le bouton CUSTOM USER (sur mesure)



1. Utilisez les flèches pour sélectionner l'un des cinq programmes sur mesure. (CUSTOM USER)
2. Pressez ENTER pour sélectionner.
3. Réglez l'âge, le temps, et le poids, exactement comme pour tout autre programme.

Lorsque vous avez entré votre information, on vous demandera de presser START pour commencer le programme et vous informer que vous pouvez ajuster la résistance comme souhaité pour créer un nouveau programme. Pendant que vous faites votre entraînement et changez votre niveau de résistance, le programme CUSTOM USER (sur mesure) sauvegardera vos changements tout au long du programme. Vos sélections seront sauvegardées pour fournir un programme identique qui peut être sélectionné pour votre prochaine session d'exercice.
A la fin du programme, on vous demandera de presser ENTER pour sauvegarder.

PROGRAMMES PAR BUT



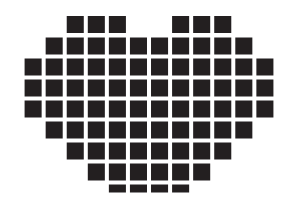
Ces programmes vous permettront de sélectionner un des trois programmes, TIME GOAL (BUT EN TEMPS), CALORIE GOAL (BUT EN CALORIE). et DISTANCE GOAL (BUT EN DISTANCE). Ces buts sont conçus pour que le programme marche jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but cible. Le réglage des programmes par but (GOAL PROGRAMS) commence comme n'importe quel autre programme. L'utilisateur appuiera sur le bouton de programme GOAL.

1. Utilisez les flèches pour sélectionner le programme TIME GOAL (BUT EN TEMPS), CALORIE GOAL (BUT EN CALORIE), ou DISTANCE GOAL (BUT EN DISTANCE).
2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.
3. Réglez la valeur du but que vous voudriez atteindre, soit en TEMPS (TIME), CALORIES (CALORIE), ou DISTANCE.
4. Réglez l'âge, le poids et la résistance.

Lorsque vous avez entré votre information, on vous demandera d'appuyer sur START pour commencer le programme. Le programme sera terminé quand vous aurez atteint votre but.

PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

TARGET HRT (CIBLE DE RYTHME CARDIAQUE)



Le programme de BATTEMENT CARDIAQUE (TARGET HRT) est conçu pour maintenir votre rythme cardiaque à 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Il est prévu pour améliorer votre suffisance et l'endurance de votre système cardio-vasculaire en travaillant votre coeur, vos poumons et vos systèmes circulatoires. C'est un très bon entraînement pour tous, mais les débutants voudront peut-être commencer à un niveau plus bas et augmenter progressivement vers 70% de votre prédiction de rythme cardiaque.

HRT HILL (RYTHME CARDIAQUE COLLINE)

Le programme HRT HILL utilise vos différentes cibles de rythmes cardiaques pour construire votre force et endurance cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre rythme atteigne le rythme cardiaque cible pour chaque colline séparée. Les collines seront réglées à 65%, 70%, 75%, et 80% de votre prévision de rythme maximum. Le programme vous maintiendra à chaque niveau de rythme cardiaque pendant une minute à partir du moment où vous atteignez votre rythme cardiaque cible. Le programme répétera les séries de collines jusqu'à ce que l'entraînement soit complet.

HRT INTERVAL (RYTHME CARDIAQUE- INTERVALLES)

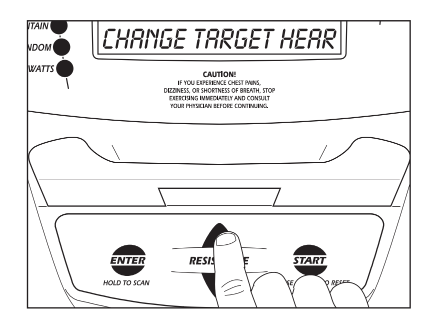
Le programme intervalles – rythme cardiaque (HRT INTERVAL) est conçu pour augmenter votre endurance et votre niveau de forme général, augmenter l'endurance des muscles des fibres musculaires, et augmenter e nombre de calories brûlées pendant votre session d'exercice. Ce programme consiste à alterner les intervalles d'effort et de récupération. La cible de rythme cardiaque pour votre intervalle d'effort sera de 80% de votre prévision de rythme cardiaque maximum, tandis que la cible de rythme cardiaque pour vos intervalles d'effort sera 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. L'intervalle d'effort de 2 minutes commence quand vous atteignez votre cible de rythme cardiaque pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il faut pour revenir à votre rythme cardiaque de récupération.

TOUS LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Pendant l'entrainement, l'utilisateur saisira les capteurs de pouls ou portera des ceintures télémétriques sur la poitrine pour envoyer leur signal de rythme cardiaque dans la console. La console contrôlera continuellement le rythme cardiaque, en ajustant le niveau de résistance pour maintenir votre rythme cardiaque à quelques battements près de votre cible de rythme cardiaque. Utiliser le bouton SCAN est pratique pour afficher votre rythme cardiaque et le % Max. de votre rythme cardiaque dans la fenêtre des résultats pour vous tenir informé(e) de votre rythme cardiaque actuel. Chaque programme commencera par une session d'échauffement de deux minutes. Quand le temps de l'entraînement sera terminé, la console commencera une période de refroidissement de cinq minutes. L'utilisateur sera responsable d'ajuster la résistance pour répondre à ses besoins pendant l'échauffement et le refroidissement.

AJUSTEMENT DE LA CIBLE DE BATTEMENT CARDIAQUE

Lorsque vous vous entraînez avec l'un des programmes de rythme cardiaque (HRT® Programs), vous pouvez décider que la cible de rythme cardiaque soit ajustée. Pour ajuster votre cible de rythme cardiaque, utilisez les flèches UP ▲ ou DOWN ▲ Appuyez sur ENTER pour sélectionner.



UTILISER L'ENTRAINEMENT DU RYTHME CARDIAQUE

QU'EST-CE QUE L'ENTRAINEMENT DU RYTHME CARDIAQUE?

L'entraînement du rythme cardiaque veut dire s'entraîner à une intensité qui vous maintient dans une zone de rythme cardiaque idéale. Votre zone d'entrainement de rythme cardiaque personnelle dépend de votre but de mise en forme, tel que perte de poids, endurance cardio-vasculaire, ou travail de force. Consultez la page 66 pour plus d'informations sur vos zones d'entrainement de rythme cardiaque.

Les programmes de rythme cardiaques de VISION FITNESS (HRT® programs) sont réglés pour vous maintenir à un rythme cardiaque idéal basé sur vos buts de mise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement votre résistance selon les lectures de vos battements cardiaques. La console Premier comporte trois programmes (Target HRT, HRT Hill, et HRT Interval) qui offrent les bienfaits de l'entrainement de rythme cardiaque.

- Ces programmes utilisent la formule de prédiction de rythme cardiaque maximum (220 moins l'age) pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Quelques personnes ont des rythmes cardiaques maximum plus ou moins hauts que ceux calculés par cette formule. Le programme vous permet de modifier votre rythme cardiaque cible pour atteindre vos buts personnels.

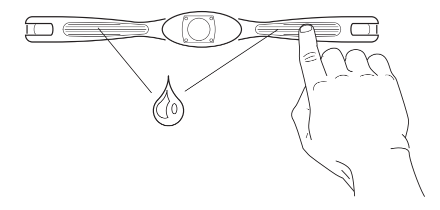
CAPTEURS CARDIAQUES ET DE POULS MANUELS

Les capteurs tactiles de pouls manuels sont inclus avec chaque appareil pour contrôler votre battement cardiaque. Pour l'utiliser, saisissez les capteurs avec une poignée de main confortable pendant l'entrainement. La console affichera votre rythme cardiaque. Même si votre signal sera affiché immédiatement, il se peut que le système mette quelques secondes à s'ajuster à votre rythme cardiaque actuel.

NOTE: Les capteurs tactiles de pouls fonctionneront pour les programmes de rythme cardiaque (HRT® programs) mais utiliser les ceintures télémétriques pectorales est recommandé pour un signal non interrompu et une plus grande facilité d'emploi.

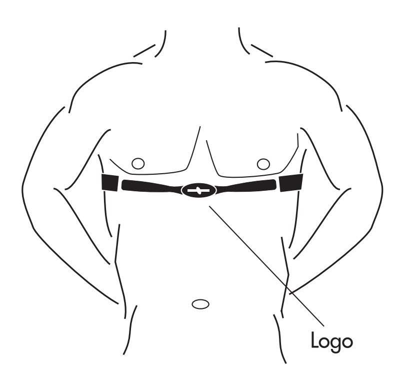
SANGLES PECTORALES TÉLÉMÉTRIQUES (DISPONIBLES SEULEMENT AVEC LACONSOLE PREMIER)

La sangle pectorale télémétrique sans fil utilise une paire d'électrodes sur le dessous de la sangle pour envoyer le signal de votre rythme cardiaque à la console. Avant de porter la sangle pectorale, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent rester mouillées pour donner un signal juste. Nous recommandons d'utiliser la sangle pectorale directement sur votre peau, mais elle fonctionne également à travers une mince épaisseur de tissus humide.



POSITIONNEMENT DE LA SANGLE

Centrez la sangle de transmission juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. Ajustez la bande élastique pour qu'elle soit serrée mais suffisamment confortable pour permettre une bonne respiration.



DÉPANNAGE POUR VOTRE SANGLE PECTORALE CARDIAQUE

PROBLÈME: Aucune lecture de pouls n'apparaît.
SOLUTION: Il se peut qu'il y ait une mauvaise connexion entre les détecteurs tactiles et la peau; humidifiez les coussinets des électrodes détectrices.
SOLUTION: Le transmetteur n'est pas positionné correctement repositionnez la ceinture pectorale.
SOLUTION: Vérifiez que la distance entre le transmetteur et le récepteur ne dépasse pas la distance recommandée de 90 centimètres.

PROBLÈME: Le battement du pouls est erroné.
SOLUTION: La ceinture pectorale est trop lâche; réajustez selon les directions.

NOTE: Il est possible que les contrôles de rythme cardiaque ne fonctionnent pas correctement pour certaines personnes pour plusieurs raisons. Il est possible qu'il faille expérimenter avec l'ajustement et la position des ceintures pectorales. Les interférences de sources extérieures telles que les ordinateurs, les moteurs, les barrières électriques pour chien les systèmes de sécurité de la maison, les télécommandes, les lecteurs de CDs, les lumières fluorescentes, etc. peuvent causer des problèmes pour les contrôles de rythme cardiaque.

MODE TECHNIQUE

Le mode technique consiste en 13 fonctions optionnelles. Utilisez le mode technique pour permettre certaines propriétés ou affichages sur votre console.

ENTRER ET UTILISER LE MODE TECHNIQUE

- Appuyez sur les boutons UP ▲ et DOWN ▼ pendant trois secondes environ.
- La console fera bip et affichera les modes techniques et les fonctions optionnelles. Utilisez les boutons UP ▲ ou DOWN ▼ pour faire dérouler les options. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner le mode ou la fonction appropriée.

FONCTIONS OPTIONNELLES

RÉGLAGE	DESCRIPTION
P1 – SET MAX TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS MAXIMUM QUE LE PROGRAMME PEUT FONCTIONNER.
P2 – SET USER TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS QUE L'ORDINATEUR UTILISERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P3 – SET USER AGE	VOUS PERMET DE REGLER L'AGE QUE L'ORDINATEUR ENREGISTRERA COMME TEMPS PAR DEFAUT POUR LE DEMARRAGE.
P4 – SET WEIGHT	VOUS PERMET DE REGLER LE POIDS QUE L'ORDINATEUR PRENDRA COMME POIDS PAR DEFAUT AU DEMARRAGE.
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	VOUS PERMET DE REGLER LE NIVEAU DE RESISTANCE QUE L'ORDINATEUR UTILISERA PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES.
P6–DEFAULTLANGUAGE	VOUS PERMET DE CHOISIR, PARMI LES LANGUES DISPONIBLES, EN QUELLE LANGUE LE TEXTE SERA AFFICHE.
P7 – UNIT	VOUS PERMET DE REGLER LES RESULTATS DES EXERCICES DANS LE SYSTEME ANGLAIS (MILES) OU METRIQUE (KILOMETRES).
P8 – MACHINE TYPE	VOUS PERMET DE REGLER LA CONSOLE EN MODE VELO OU EN MODE ELLIPTIQUE.
P9–ACCUMULATEDDATA	VOUS PERMET DE VOR LE NOMBRE TOTAL D'HEURES ET LA DISTANCE TOTALE EN MILES OU EN KILOMETRES ACCUMULEES PAR VOTRE APPAREIL.
P10 – DISPLAY TEST	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LES AFFICHAGES DE L'ECRAN.
P11 – HARDWARE TEST	TEST UTILISE PAR LES TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE POUR TESTER LE SYSTEME ACTUEL DE FREINS.
P12 – BEEPER MODE	VOUS PERMET D'ALLUMER OU D'ETEINDRE LE BIP.
P13 – VERSION	PERMET AUX TECHNICIENS DE L'ASSISTANCE DE VOIR LA VERSION DU SOFTWARE UTILISEE PAR LA CONSOLE.

- Utilisez les boutons UP ▲ et DOWN ▼ à l'intérieur de chaque fonction pour changer le réglage.
- Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder les réglages.
- Pour SORTIR du mode technique, appuyez sur le bouton START pendant trois secondes.

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au
+49 (0)22349997100.

COMPOSITION DE VOTRE PROGRAMME DE FITNESS PERSONNEL

En acquérant cet appareil d'entraînement Vision Fitness, vous œuvrez considérablement pour votre bien-être. Possédant l'équipement adéquat à domicile, vous décidez vous-même quand vous désirez vous entraîner. Toutefois, afin d'atteindre vos objectifs de remise en forme, il faut vous exercer régulièrement.

Définition de vos objectifs de fitness

L'observation d'un programme d'entraînement à long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants :

- Réduire son poids
- Améliorer son apparence et sa forme
- Maîtriser le stress
- Augmenter son tonus global
- Améliorer ses performances sportives
- Maintenir son poids
- Fortifier les muscles des jambes
- Mieux dormir
- Améliorer son endurance

Si possible, définissez des objectifs précis et notez-les. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console de votre appareil à domicile vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. La durée d'exercice est une fonction particulièrement utile et importante à cette fin. En outre, dès que vous avez atteint un objectif, vous devriez vous en fixer un nouveau afin d'entretenir votre motivation à l'entraînement.

SURVEILLEZ VOS PROGRES

Après avoir défini et noté vos objectifs, vous pouvez surveiller vos progrès à l'aide d'un calendrier de remise en forme afin de maintenir votre motivation. En guise d'aide, nous avons joint un planning de fitness à la fin du présent mode d'emploi.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour un entraînement d'endurance sain, nous vous recommandons de suivre les directives de l'université américaine de médecine sportive, le American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Entraînez-vous trois à cinq fois par semaine.
- Avant l'entraînement, prévoyez une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes.
- Entraînez-vous pendant 30 à 45 minutes.
- Ensuite, réduisez progressivement l'intensité de l'effort, puis faites des étirements pendant 5 à 10 minutes pour vous relaxer et récupérer (Cool Down).

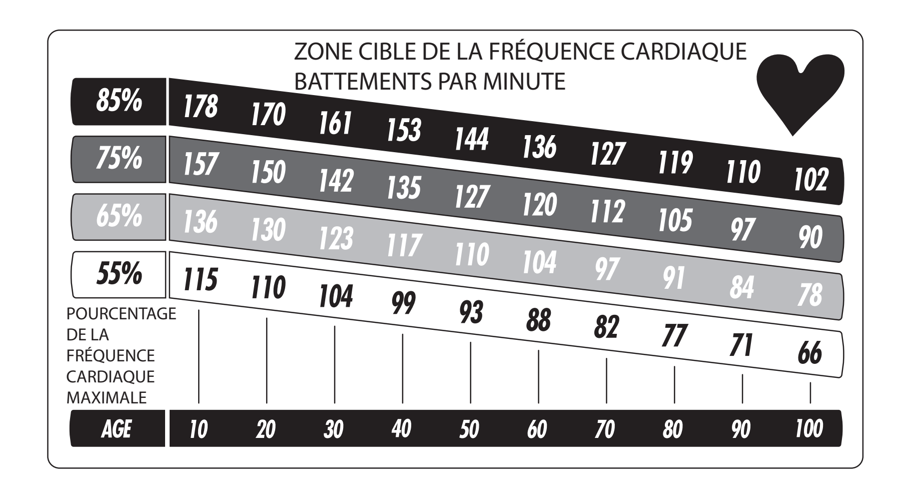
Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, vous devriez vous entraîner cinq fois par semaine pendant au moins 30 minutes.

INTENSITE DE L'ENTRAÎNEMENT

Afin d'atteindre les meilleurs objectifs possibles, il est nécessaire de s'entraîner avec l'intensité adéquate. Il existe deux manières de reconnaître l'intensité de l'entraînement : la zone cible de fréquence cardiaque et la perception subjective de l'effort.

ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est calculée sous forme de pourcentage en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone cible varie selon les personnes et dépend de l'âge, de la condition physique (entraînement) et des objectifs de fitness personnels. La fréquence cardiaque d'entraînement devrait se trouver dans une zone oscillant entre 55 et 85% de votre pouls maximal.
Utilisez ce graphique pour déterminer votre zone cible de fréquence cardiaque.



Exemple :

Une personne d'une trentaine d'années possède une fréquence cardiaque maximale estimée de 190 (voir formule).

220 - 30 = 190

Selon le graphique, la zone cible de fréquence cardiaque de cette personne se trouve entre 104 et 161. (55% à 85% de la fréquence cardiaque maximale).



D:
Elimination de l'appareil
Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

smooth quiet comfortable

it all
starts
with a
vision





Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49-(0)2234-9997-100
e-mail : info@visionfitness.de

Assistance téléphonique pour les problèmes techniques :
Téléphone : +49-(0)2234-9997-500
e-mail : service@visionfitness.de

Télécopie : +49-(0)2234-9997-200

Internet : www.visionfitness.de